**Paprika met ragù bolognese en groenterijst**

rode balsamico
rundergehakt
spekjes
Parmezaan
ronde paprika’s
Gruyère
bloemkool
broccoli
sjalot
verse tomaten
lente-ui
trostomaatjes
verse oregano

wortel
selder
ui
rode puntpaprika
knoflook
olijfolie
tijm
oregano
basilicum
peterselie
peper & zout
tomatenpuree
tomatenblokjes uit blik

rode wijn

**De ragù bolognese.** Hak wortel, selder, ui, rode puntpaprika en knoflookteentjes in zeer fijne brunoise. Stoof ze aan in een paar eetlepels olijfolie. Kruid met gedroogde tijm, oregano, basilicum, peterselie, een peper en zout.

Voeg tomatenpuree en tomatenblokjes uit blik toe en meng goed. Bevochtig met een glas rode wijn en een flinke scheut rode balsamico. Laat sudderen op laag vuur. Bak het rundsgehakt rul in een scheutje olijfolie. Bak spekjes krokant in een droge pan. Meng het vlees met de groentebereiding. Roer er naar smaak geraspte Parmezaan door. Laat nog een half uurtje sudderen op laag vuur.

Maak de paprika’s leeg en schil ze met een dunschiller zover als mogelijk. Snijd een schijfje weg aan de onderkant, zodat je de paprika rechtop kan zetten. Let er evenwel op om er geen gat in te snijden.

Vul de paprika’s met ragù en zet ze in individuele aardewerken potjes. Dek af met een laagje geraspte Gruyère en zet ze 25 minuten in een voorverwarmde oven op 185°C.

**De begeleiding.** Maak [**bloemkoolrijst**](https://www.creatief-koken.be/basis/6155.htm) en doe hetzelfde met broccoli. Meng beiden. Plet knoflook, snipper een sjalotje en roerbak beiden nu samen met de groenterijst tot beetgaar in een lepeltje olijfolie. Kruid met peper, zout en gedroogde peterselie.

Ontvel tomaten, haal ze leeg en snijd ze in fijne blokjes. Snijd lente-uitjes in ringetjes. Meng beiden met de groenterijst.

Halveer kleine trostomaatjes en warm ze op in een droge pan.

Haal de ovenschotels met de paprika uit de oven. Schep er de groenterijst omheen. Leg er een paar warme tomaatjes bij. Werk af met een paar mooie blaadjes oregano.